

Kohlrabi Birnensuppe mit Mandeln und Ingwer (4 Personen)

3 El Kokosöl
1 Sternanis, gemörsert
4 Nelken, gemörsert
3 Stück Pippali (schw. Langpfeffer), gemörsert
½ Tl Fenchelsamen, gemörsert
1 Tl Koriandersamen, gemörsert
350 g Kohlrabi, in Würfel geschnitten
170 g Birnen, in Würfel geschnitten
200 g gem. Mandeln
1 rote Zwiebel, in kleine Würfel
1 Knoblauchzehe, klein gehackt
1 Stck. Ingwer, ca. 2-3 cm, in kleine Würfel
½ Tl Kurkuma
600 g Gemüsesbrühe
200 g Sahne
Steinsalz und frischer Pfeffer
Mandelpfättchen, in der Pfanne leicht geschmort
1 El fische Minze, gehackt
1 unbehandelte Zitrone

Die gemörserten Gewürze im Kokosöl erhitzen, bis sie duften. Den Ingwer, die Zwiebel und Knoblauch dazu geben und kurz mit schmoren (ca. 5 Minuten). Den Kohlrabi und die Birnen unterheben und mit der Brühe aufgießen. Köcheln bis alles schön weich ist und mit einem Pürierstab glatt pürieren. Die gemahlenden Mandeln, Sahne und Kurkuma dazu geben und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Mit den Mandelpfättchen und der Minze dekorieren

Tip: Mit dem Saft von einer Zitrone abschmecken.

Geschmorter Brokkoli

2 Brokkoli
3 Stück Pippali (schw. Langpfeffer)
1 Tl Kreuzkümmel
1 Tl schwarze Senfsaat
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Steinsalz

Brokkoli vom Stiel befreien und in kleine Röschen schneiden. Die Stiele klein schneiden und mit zur Suppe geben.

Schwarze Senfsaat, Pippali und Kreuzkümmel in Ghee erhitzen, bis die Samen knacken. Die Zwiebel und Knoblauch dazu geben und kurz mit schmoren lassen (ca. 5 Minuten). Die Mangoldstiele untermischen und 10 Minuten schmoren lassen, mit etwas Steinsalz abwürzen. Die Blätter untermischen und etwas Wasser aufgießen. 10 Minuten schmoren, bis die Blätter zusammengefallen sind, mit der Kokosmilch aufgießen und mit Salz abschmecken.